

12 động tác tập luyện 2 người lý thú và hiệu quả tại nhà

Tác giả *Quân Lương*

Chắc chắn bạn sẽ trải qua buổi tập tại nhà rất lý thú cùng người bạn tập cũng như 12 động tác mới lạ chưa từng thấy. Hãy tham gia ngay hôm nay để có thêm động lực và sự hăng say trong tập luyện để đạt được hiệu quả cao nhất.



- **Động tác 1: Gập bụng 90 độ**
- **Động tác 2: Gập bụng và xoay hông**
- **Động tác 3: Nâng hông và đạp chân**
- **Động tác 4: Dựa lưng và xuống tấn**
- **Động tác 5: Gập bụng và chân chuyền bóng**
- **Động tác 6: Gập bụng tay đưa cao**
- **Động tác 7: Nâng hông**
- **Động tác 8: Đẩy hông**
- **Động tác 9: Chụm chân đẩy hông**
- **Động tác 10: Chụm chân gập bụng**
- **Động tác 11: Kéo thân người**

- **Động tác 12: Chụm chân trồng chuối**

Video hướng thực hiện

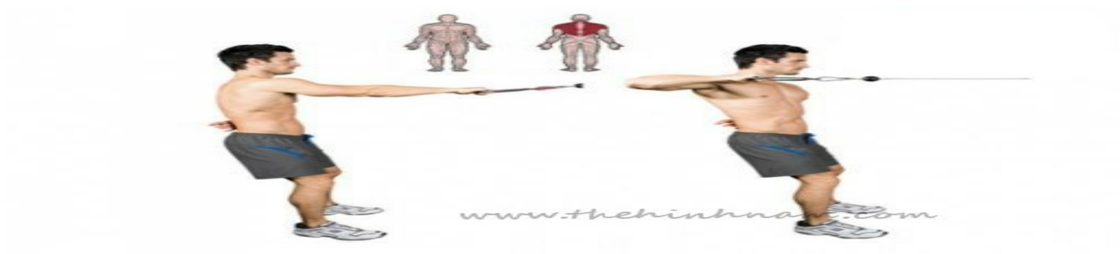
Xem thêm:

- Squat là gì ? Tập Squat như thế nào đúng và hiệu quả nhất ?
- 3 động tác tập thon gọn bắp tay toàn diện với dây tập TRX
- 5 phút luyện tập các bài tập bụng với tạ Dumbbell
- Những sai lầm nguy hiểm cần tránh khi tập thể hình tăng cân
- Bộ giáo án thể hình hoàn hảo 6 buổi 1 tuần dành cho nam giới

Tin liên quan




One Arm Dumbbell Row – Một tay chèo...



Standing One Arm Cable Row – Đứng m...



Hyperextensions With No Hyperextens...

Bài kế

Bạn đang xem bài viết gần đây nhất



Bài trước

Squat là gì ? Tập Squat như thế nào đúng và hiệu quả nhất ?

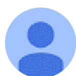


Gửi email bài đăng này BlogThis!Chia sẻ lên TwitterChia sẻ lên FacebookChia sẻ lên Pinterest

G+1 Recommend this on Google

Chưa có nhận xét nào

Google+

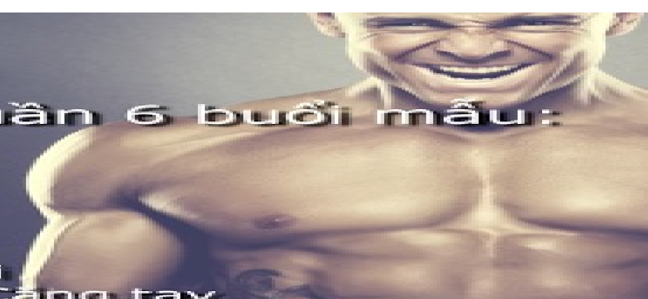


Thêm nhận xét

Bạn tìm gì hôm nay...



XEM NHIỀU NHẤT



4 mẫu lịch tập dành cho các bạn nam yêu thích thể hình





Bài tập Skullcrusher – Nằm đưa thanh tạ EZ gần trán



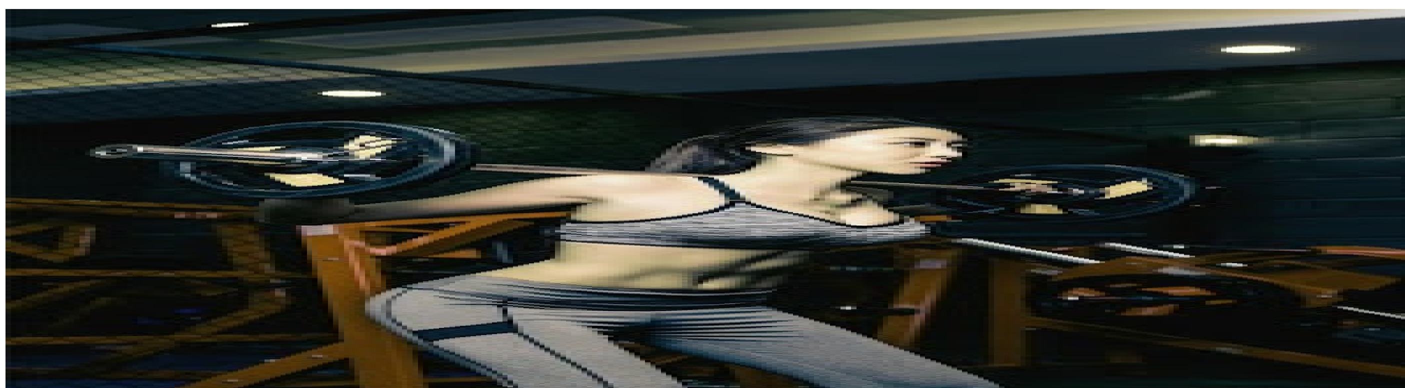
Thể hình và tình dục - Bạn có biết ?



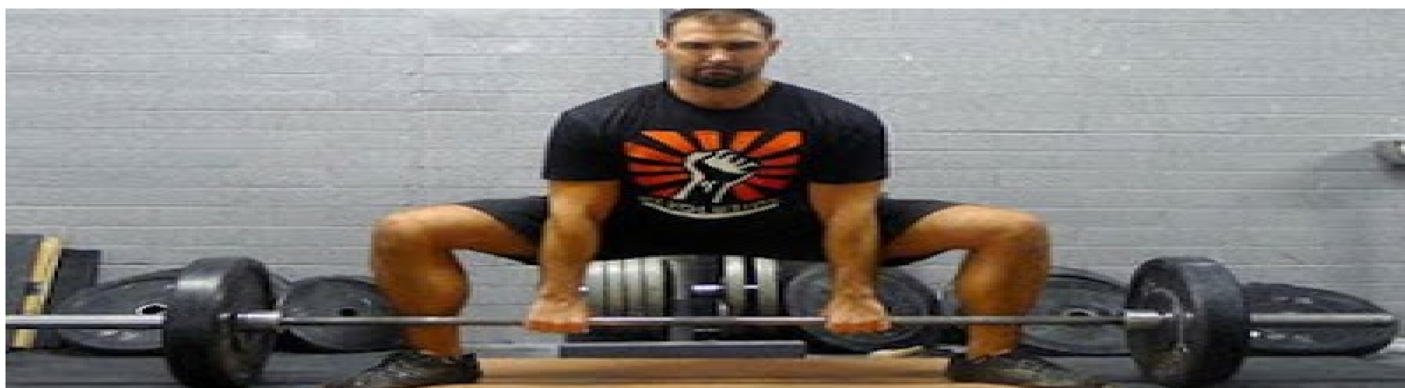
9 loại thực phẩm tốt cho cơ bắp có thể thay thế và rẻ hơn thịt



Tập thể hình nam giới có bị ảnh hưởng đến chiều cao không?



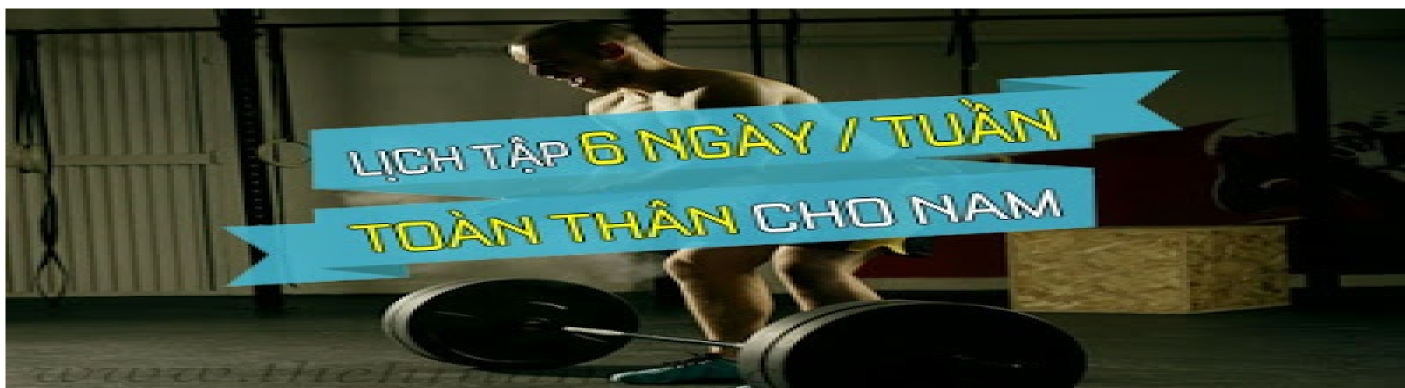
5 nguyên nhân chính tập ngực mà không to lên được



Kiến thức cần biết về Deadlift



5 phút tập thể hình luyện thân trên với khăn lông



Bộ giáo án thể hình hoàn hảo 6 buổi 1 tuần dành cho nam giới (phần 1)



Video Leverage Squats giải pháp mông đùi hiệu quả

THƯ MỤC

BÀI TẬP BỤNG | BÀI TẬP BỤNG 6 MÚI | BÀI TẬP CHÂN | BÀI TẬP CỔ | BÀI TẬP ĐÙI TRƯỚC | BÀI TẬP LƯNG | BÀI TẬP MÔNG ĐÙI | BÀI TẬP NGỰC | BÀI TẬP PLANK | BÀI TẬP SQUAT | BÀI TẬP TAY | BÀI TẬP TỔNG HỢP | BÀI TẬP VAI | DINH DƯỠNG THỂ HÌNH | ĐỘNG TÁC PLANK | ĐỘNG TÁC SQUAT | ĐỘNG TÁC YOGA | LỊCH TẬP THỂ HÌNH | NGHỈ NGƠI | NHẠC TẬP THỂ HÌNH | TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ | VIDEO THỂ HÌNH

KHỎEĐẸP.VN

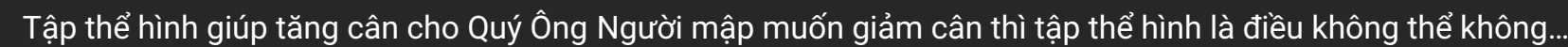
- 6 sai lầm tập bắp chân bạn cần tránh ngay khi tập thể hình
  Nếu bắp chân của bạn trông giống như của con nít, tập hoài mà chẳng phát triển, chắc chắn...
- Trào lưu tóc rẽ ngôi giữa đang càng quét mùa hè 2016
  Kiểu tóc rẽ ngôi giữa đang ngày càng trở nên thịnh hành hơn vì vẻ dịu dành nữ tính...
- “Bật mí” công thức trị sạm da chỉ sau 5 ngày với dầu gấc
  Làn da của bạn đen sam? Bạn dùng mọi cách nhưng vẫn không trắng được? Bạn không có thời...
- 4 màu tóc nhuộm đẹp đang được các sao Việt ưa chuộng nhất
  Hè đến bạn đang muốn thay màu tóc mới đón Hè? Bạn có biết các hot girl và người...
- Thực đơn giảm cân Atkins 18kg trong 3 tháng của nàng 9x
  My Vân, cô gái sở hữu chiều cao khiêm tốn nhưng lại nặng đến 56kg khiến cô cảm thấy...

NHẠC TẬP THỂ HÌNH

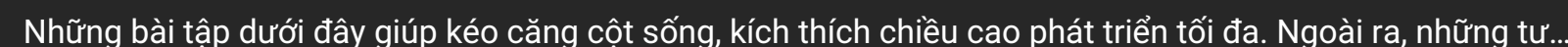
Google™ Tìm kiếm Tuy Chỉnh

Bài ngẫu nhiên

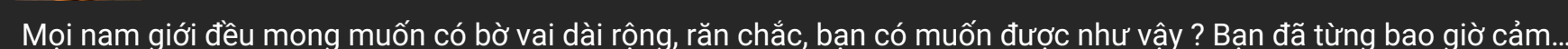
BÀI TẬP TĂNG CÂN CHO QUÝ ÔNG GẦY GÒ BẰNG TẬP THỂ HÌNH
11.11.2015 - Comments Disabled


Tập thể hình giúp tăng cân cho Quý Ông Người mập muốn giảm cân thì tập thể hình là điều không thể không...

7 ĐỘNG TÁC GIÚP TĂNG CHIỀU CAO CHO NAM
21.02.2016 - Comments Disabled


Những bài tập dưới đây giúp kéo căng cột sống, kích thích chiều cao phát triển tối đa. Ngoài ra, những tư...

10 BÀI TẬP PHÁT TRIỂN CƠ VAI CHO NAM
25.12.2015 - Comments Disabled


Mọi nam giới đều mong muốn có bờ vai dài rộng, rắn chắc, bạn có muốn được như vậy ? Bạn đã từng bao giờ cảm...

Bài mới

1 12 ĐỘNG TÁC TẬP LUYỆN 2 NGƯỜI LÝ THÚ VÀ HIỆU QUẢ TẠI NHÀ


Chắc chắn bạn sẽ trải qua buổi tập tại nhà rất lý thú cùng người bạn...

2 SQUAT LÀ GÌ ? TẬP SQUAT NHƯ THẾ NÀO ĐÚNG VÀ HIỆU QUẢ NHẤT ?


Squat thì siêu nổi tiếng trong cộng đồng những người thích tập gym và...

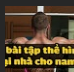

3 3 ĐỘNG TÁC TẬP THON GỌN BẮP TAY TOÀN DIỆN VỚI DÂY TẬP TRX

Bắp tay thon gọn, săn chắc sẽ cho phép bạn thoải mái diện những bộ...

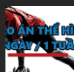
Bài yêu thích


CHẤN THƯƠNG CỔ TAY KHI TẬP THỂ HÌNH
15.01.2016 - Comments Disabled

Chấn thương cổ tay gây ra cảm giác cực kỳ khó chịu đối với người tập thể hình hoặc gym: Một cảm giác bức...


5 BÀI TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ CHO NAM
27.01.2016 - Comments Disabled

Nếu bạn là một người quá bận rộn, quỹ thời gian của mình không đủ dư dả để đến các phòng gym thì trong bài...


BỘ GIÁO ÁN THỂ HÌNH 6 BUỔI 1 TUẦN DÀNH CHO NAM GIỚI (PHẦN 3)
27.02.2016 - Comments Disabled

Tiếp tục cùng Thể Hình Nam tập 2 buổi còn lại của bộ giáo án thể hình cho nam giới hoàn hảo dưới đây nhé! Lưu...


Chat với chúng tôi!